



ISSN 2594-6445

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATENUANTE DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Amanda Cristiny Alves

Ana Carolina Calil Marquezan

Gabriela Rubira do Espírito Santo

Mateus Venâncio Sisti

Rosa Maria Elias

RESUMO

A sociedade brasileira, rodeada pelo mundo globalizado, explora cada vez mais a esfera competitiva nos trabalhos, nos estudos e em diversos outros segmentos, que normalmente formados por grupos ou equipes. Este fato pode estar associado ao predomínio de indivíduos que apresentam redução do tempo dedicado a uma melhor qualidade de vida, física e mental. Segundo a OMS, a prevalência de depressão na população mundial é de 4,4%, e no Brasil 5,8%, colocando-o como o país com maior prevalência de depressão da América Latina. Visto que depressão é uma doença de desordem psíquica, apresentando características típicas, como a baixa autoestima, o sentimento de culpa, desinteresse pelo ambiente, sensação de vazio, adesão ao sedentarismo, entre outros, é necessário, geralmente, um fator desgastante para o desenvolvimento da doença. Desse modo, as exigências da vida universitária mostraram-se como um dos principais fatores em um número considerável de casos, uma vez que se estima que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica. O objetivo do nosso estudo foi avaliar a prevalência de prática de atividade física entre os estudantes do curso de medicina de uma instituição do estado de Mato Grosso, relacionando-as com os sintomas depressivos. Estudo transversal envolvendo uma amostra aleatória e representativa (n = 55) de estudantes de Medicina do UNIVAG. Os níveis de ansiedade e depressão foram aferidos pelos Inventários de Depressão e Ansiedade de Beck. O questionário utilizado para determinar o nível de atividade física foi a versão oito do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A média de idade dos alunos que participaram deste estudo foi 22,7 anos (DP = 3,4), sendo a maior prevalência do



ISSN 2594-6445

sexo feminino (67,3%), católicos (49,1%), solteiros (61,8%) e que moram com os pais (43,6%). Em relação aos hábitos sociais a maior parte dos alunos não fuma (83,6%), ingerem bebidas alcoólicas (78,2%), tem momentos de lazer entre 1 a 3 dias por semana (60%) e praticam atividade física (74,5%). A maioria dos alunos nunca foi diagnosticada com depressão (80%), e nunca fizeram nenhum tratamento para a depressão (89,1%). Os resultados da aplicação do inventário de Beck de Depressão mostram que 33 (60%) não apresentam sinais e sintomas de depressão, e a contagem do resultado do questionário internacional de atividade física (IPAQ) mostram que apenas 6 alunos (10,6%) foram classificados como sedentários. A comparação entre os resultados sobre a prevalência de depressão auto declarado pelo aluno e avaliado por meio do inventário de Beck de Depressão mostram que a maioria dos alunos não apresentam sinais e sintomas de depressão. O fato de que a maioria dos alunos de medicina ainda conseguem ter momentos de lazer pelo 1 vez por semana ou mais e praticar atividade física pode ser um indicativo sobre os benefícios do aluno manter uma rotina de cuidados, apesar das exigências da rotina universitária

PALAVRAS-CHAVE: Sintomas Depressivos; Atividade Física; Saúde mental.